

## キンメの変わり揚げ（フィッシュボール）



材料 (4人分)	A	キンメダイ 250g 豆腐 50g 味噌 80g 卵（卵白） 1個分 マヨネーズ 大さじ2杯 しょうが 少々 化学調味料 適宜	白ごま 適宜 青のり // 欠け煎餅 // 小麦粉 少々
作り方	(1) キンメは三枚におろし、皮と中骨を取り、すり鉢ですっておく。 (2) その中にAの材料を加えてすり合わせ、ミンチにする。 (3) 小さめの団子を作って、小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて、白ゴマ、青のり粉、割煎餅をそれぞれ付ける。 (4) 150℃くらいの低温の油でゆっくり色良く揚げる。		
一口メモ	・魚は白身魚の方がくせがなくて良い。 ・青のり団子は、揚げる時間が長いと色が変わりやすい。		